



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Martina Wadehn

□□□: 1:53:58

□□: 190

□□: 8.42 km/h

□□□□: 6:54 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 166 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 39 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□:

□□□□□: 7(of 7)

Seniorinnen W40 (40-44) A

□□□□□□□: 1:23:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	27:15	6:48	7	7:45	38	7:45	4.00	27:15	6:48	7	7:45	38	7:45
Plessenburg	3.00	32:17	10:45	7	8:36	46	8:36	7.00	59:32	8:30	7	15:50	44	15:50
Abzweig rote Brü	3.00	22:08	7:22	7	5:43	36	5:43	10.00	1:21:40	8:10	7	21:28	40	21:28
Ilsenburg/Markt	6.50	32:18	4:58	7	9:26	46	9:26	16.50	1:53:58	6:54	7	30:54	39	30:54